

La realidad de las condiciones de trabajo

El tiempo de trabajo ocupa una tercera parte de nuestra vida diaria, por lo tanto no debemos obviar la incidencia de determinados factores de riesgos laborales en nuestra salud. Por eso es necesario analizar cuáles son nuestras condiciones de trabajo: organización, espacios tareas encomendadas, materiales de uso... que afectan a nuestra salud y qué tipo de enfermedades pueden producir en nosotros. La formación y la información son medidas preventivas imprescindibles.

Daños y factores de riesgo

1. **Daños:** Trastornos circulatorios y digestivos.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo: Pocos cambios de postura, sedentarismo.

2. **Daños:** Enfermedades infecciosas.

Colectivos afectados: Docentes, personal de administración y servicios complementarios, mantenimiento, limpieza...

Factores de riesgo: Locales masificados, ventilación insuficiente, contacto directo con alumnado y público.

3. **Daños:** Alteraciones músculo-esqueléticas.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo: Sobreesfuerzo físico, poca variación en la postura de trabajo, posturas incorrectas derivadas de las condiciones del lugar del trabajo, movimientos repetitivos.

4. **Daños:** Alteraciones de la voz, respiratorias, oculares y de la piel.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo: Sobreesfuerzo vocal; ambiente seco, poca ventilación, temperatura y humedad incorrectas; contacto directo con alumnado y público; diseño inadecuado del lugar de trabajo y del mobiliario; materiales poco absorbentes del ruido; uso incorrecto de fotocopiadoras, ordenadores y productos químicos; iluminación inadecuada.

5. **Daños:** Alteraciones auditivas.

Colectivos más afectados: Docentes, personal de administración y servicios, mantenimiento, telefonía e imprenta.

Factores de riesgo: Locales poco aislados acústicamente, materiales poco absorbentes del sonido, excesivo ruido ambiental, trabajo con maquinaria y ruido sin protección.

6. Daños: Alteraciones psicosociales (estrés, burn-out –estar quemado-).

Psicológicos y del comportamiento: Hostilidad, agresividad, ansiedad, depresión, lentitud, insatisfacción, pasividad, alcoholismo, abusivo consumo de drogas, medicamentos para el trastorno del sueño, etc.

Físicos o psicosomáticos: Cansancio, dolores de cabeza, dolores de espalda, de cervicales, úlceras de estómago, hipertensión, cardiopatía, envejecimiento prematuro, baja resistencia a las enfermedades, etc.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo:

Derivados de la organización del trabajo: Turnos, mucha o poca carga de trabajo, falta de cohesión del grupo, clima laboral adverso, estilos directivos autoritarios, estructura jerarquizada, desequilibrios entre la demanda y el control sobre las respuestas...

Derivados del tipo de trabajo: Trabajos repetitivos, aislamiento, grado inadecuado de responsabilidad, uso inadecuado de aptitudes, poco reconocimiento social, escasa posibilidad de promoción y cambio, trabajos a destajo, relación directa con los destinatarios del servicio (alumnado y público), equipamiento inadecuado, falta de pausas, etc.

7. Daños: Alteraciones cardiovasculares.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo: Estrechamente relacionados con los factores de riesgo psicosociales, exposición a sustancias tóxicas, sedentarismo, turnos y nocturnidad.

8. Daños: Accidentes y enfermedades.

Colectivos afectados: Todos.

Factores de riesgo:

Derivados de las condiciones y ubicación del centro de trabajo: deficiencias de la infraestructura, de las instalaciones, del mobiliario, de la limpieza y el mantenimiento, barreras arquitectónicas; insuficiente renovación del aire, problemas con los sistemas de aire acondicionado; inexistencia de los planes de emergencia y evacuación, falta de medidas de seguridad; síndrome del edificio enfermo; utilización incorrecta de los sistemas de desinfección, desratización y desinsectación; entorno social y ambiente desfavorable; riesgos de transporte y tránsito.

Derivados del tipo de trabajo: Utilización de maquinaria, herramientas y productos tóxicos; métodos o procedimientos de trabajo peligrosos, trabajos a destajo, manipulación de instalaciones eléctricas; riesgo del tráfico y del tipo de conducción (velocidad, nocturnidad, horas punta).